

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

ДИНАМІЧНІ ПЕРЕРВИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РІВНЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Козачук Д., спеціаліст

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

Kozachuk.92@mail.ru

Недолік рухової активності – одна з найбільш поширених причин адаптаційних ресурсів організму міських школярів. Емоційно-поведінкові прояви школярів на перервах – важливий елемент організації навчальної діяльності. Можливість перемикання, діяльності фізичної розкріпачення, рухової та емоційної розрядки на перервах – умова відновлення до наступного уроку, які школа повинна створити, а учні – використовувати. Мета дослідження: визначити роль і особливості динамічних перерв в системі фізичного виховання молодших школярів за даними фахової літератури.

Рухова активність дітей зі вступом до школи зменшується, що викликає погіршення здоров'я, швидку втомлюваність упродовж навчального дня, зниження рівня фізичної і розумової працездатності. Подано, що типовими формами фізичної активності в школі з метою оздоровлення та профілактики захворювань є рухливі перерви, які спрямовані на подолання стомлення [1].

Представлено вимоги до проведення рухливих перерв: врахування пір року і погоди; санітарно-гігієнічного стану; місця проведення перерв; кількості учасників; забезпечення необхідного інвентарю та обладнання; різноманітність видів вправ; розподіл фізичного навантаження на учнів; забезпечення запобігання травматизму [2]. Зазначається про необхідність розвивати широке застосування рухливих ігор в системі фізичного виховання молодших школярів. Автор підкреслює, що виховувати здорову дитину можна тільки відповідними прийомами і методами, одним із ефективних є ігровий [4, с. 143]. Автором розроблена методика управління руховою активністю, що позитивно впливає на показники

здоров'я, фізичної і розумової діяльності і на прикладі комплексного використання великих і малих форм занять «Школи повного дня» показано реалізацію безперервності процесу фізичного виховання. Протягом дня, серед інших заходів, на великих перервах після 2-го і 3-го уроку організована ігрова діяльність у вигляді динамічних перерв у тренажерній і спортивні залах, ігровій кімнаті та у рекреаціях двох поверхів [3, с 16].

Обмеження рухової діяльності не тільки затримує фізичний і розумовий розвиток дитини, а й призводить до наступних труднощів щодо оволодіння тією або іншою життєво-необхідною навичкою. Діти, які мало рухаються виявляють погіршення здоров'я, швидку втомлюваність упродовж навчального дня, зниження рівня фізичної і розумової працездатності. Сприяти повноцінному фізичному розвитку школярів можуть рухливі перерви, які спрямовані на подолання стомлення та підвищення емоційного рівня молодших школярів.

Література:

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Н. В. Андрощук, А. П. Леськів. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. – 80 с.
2. Ващенко О. М. Рухливі ігри в початковій школі / О. М. Ващенко, Н. В. Кудикіна, Т. І. Люріна. – К. : Навчальна книга, - 2002. – 131 с.
3. Васенин Г. А. Двигательная активность учащихся в школе «Полного дня» на основе непрерывности процесса физического воспитания / Г. А. Васенин // Адаптаційні можливості дітей та молоді: Х Міжн. наук.-практ.-конф., (Одеса, 11-12 вересня 2014 рік): матеріали конференції. – Одеса, 2014. – Ч 2. – С. 13-18.
4. Кушнір Я. Роль рухливих ігор в системі фізичного виховання молодших школярів спеціальної медичної групи / Яна Кушнір // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – Вип. 15. – С. 141- 144.